CRÓNICAS *de* LAURA

SARA DRAKE

Crónicas de Laura

Prólogo

Antes de contarte mi pequeña historia quería pedir perdón. Pido perdón porque he sido yo misma, natural, sin filtros, totalmente entregada a expresarme y mostrar lo que siento. Tal vez no te resulte agradable mi franqueza, mi sinceridad, pero desde que soy así y pienso así he conseguido salir del profundo agujero que me tenía atrapada.

Mi psicólogo siempre decía que los sentimientos reprimidos hacen daño, lesionan nuestro alma y van consumiendo nuestra energía. Necesitamos liberarnos. Yo me liberé y decidí cambiar de una vez por todas.

Ya me da igual lo que opinen o piensen de mí, me importa una mierda si alguien se ofende cuando hablo, si alguien se irrita cuando grito o si alguien se molesta cuando no le doy conversación.

¡De verdad! No me importa.

Mi felicidad y bienestar a día de hoy son innegociables. Nunca lo habría creído así. Mi preocupación siempre era causar buena impresión y encajar entre el montón, entre mis amigas, mi familia, mis compañeros de clase. ¡Qué curioso! Todo para convertirme en alguien que no deseaba, ni quería ser. Yo simplemente quería vivir, improvisar, dejar que la vida fluyera y disfrutar de mi juventud.

Afortunadamente dirían algunos, todo ha cambiado. Sin embargo, no es por fortuna. Ha sido por mí, porque me lo he propuesto, porque deje de engañarme, de hacerle caso al cabrón de mi médico, por escuchar a mi psicólogo, por invertir en la terapia que me abrió los ojos, esa terapia que mis padres no querían costear porque negaban mi mala situación.

No imaginas el asco que he llegado a sentir por ellos. Los maldecía en incontables ocasiones. Nunca recibí su apoyo.

De un modo u otro, ahora vivo en paz, intento mantenerme alejada de ellos. Así puedo quererlos en silencio y comprender porque se comportaron así. Ya no les juzgo, sólo me daño yo, cuando hago esto con cualquier persona.

Me siento agradecida con la oportunidad que me dio la vida de reformarme. He llegado a pasar por lo peor, planteándome el suicidio en más de una ocasión. Sin motivo alguno para seguir viviendo, ¿por qué vivir?

Sobre todo, darme cuenta de la importancia que tiene la educación, la información y darle rienda suelta a la curiosidad y el asombro. Gracias a esto pude entender lo que hacía conmigo la paroxetina, el citalopram y la ristra de venenos que me recetaron por doquier para mantenerme fuera de sí. Siempre fuera sí, porque te sacan del problema y de tu realidad para mantenerte muerta en vida, sin ilusión ni pasión por la misma.

Actualmente trabajo como farmacéutica, con mucho gusto, ya que es algo que me encanta y apasiona, a pesar de que no fue lo que yo tenía planeado. Esto explica el conocimiento que quiero compartir contigo sobre algunos medicamentos que estuve tomando y la aplicación de algunos términos farmacológicos, difíciles de entender. Tengo 28 años y han pasado 10 desde la primera crisis depresiva que sufrí.

Dicho esto, vuelvo a pedir perdón. Lo hago para quedarme tranquila, no por ser cortés o cordial con la persona que lea este libro. Si a partir de aquí no te gusta lo que lees o resulta hiriente, te jodes.

Derrumbamiento

Cuando te encuentras en la etapa final de la educación secundaria obligatoria (ESO), digamos que tienes que aceptar un poco de presión por tu parte, pues comienza a llegar el momento en el que decides que quieres hacer con tu futuro. Creo que es la única decisión importante que tomamos en esta edad. Antes de esto sólo elegimos, pero no decidimos, prácticamente toda la responsabilidad cae sobre nuestros padres.

Yo estuve fuertemente influenciada por mi tío Miguel. Mi tío es abogado y cuando era pequeña, pasaba bastante tiempo conmigo y mis padres. Era el más adinerado de la familia. Su trabajo le permitía el lujo de disfrutar de un buen coche, una casa a todo confort y cenas en restaurantes caros. Por si fuera poco, se regodeaba con clientes importantes y mujeres bellísimas, con las cuáles nunca mantenía una relación estable. Nunca supe si era por su trabajo o porque era un cerdo como sigo pensando hasta ahora.

Mis padres le han endiosado desde siempre. Cada vez que pasaba un fin de semana con nosotros y mis abuelos, al marcharse, mi padre me recordaba lo importante que era estudiar una carrera para tener un buen sueldo y poder ser como mi tío.

Mis padres eran simples empleados, con sueldos modestos y vidas mediocres. Nada destacable. Mi madre trabajaba en una gestoría y mi padre era conserje en una comunidad de vecinos de la alta aristocracia. Una urbanización bastante lujosa con las calles llenas de Mercedes Benz y Chalés con árboles de 5 metros que hacen sombra todo el día.

Claro, ¿cómo no iban a adorar a mi tío Miguel?

Debido a ello, mis padres estaban muy ilusionados con que yo hiciese derecho al terminar mis estudios de secundaria, con la esperanza de que terminase la carrera exitosamente y me pusiera a trabajar en el bufete de mi tío.

Esta decisión, que de pequeña ni te acuerdas, empieza a rebotar en tu cabeza cuando llega el momento de entrar a Bachillerato.

La carrera de derecho es eminentemente teórica, perteneciente a la rama de letras. Dicho esto, la rama de Bachillerato que más me convenía era la de Humanidades. Sin embargo, en el bachillerato de Ciencias, encontré asignaturas y materias muy interesantes como biología y química, las cuales no estaban en la otra rama.

Durante el último trimestre, en 4º de la ESO, fui arrastrando todos los días un agobio asfixiante, sólo de pensar que tenía que escoger la rama de Bachillerato. Mis padres querían, bueno, mejor dicho, estaban convencidos de que iría por Humanidades. Yo sentí mucho más interés por Ciencias, las cuales constituyen la formación que tengo ahora. Es más, realmente la rama no importaba mucho, ya que después, independientemente de la rama, podías elegir la carrera que tu quisieras mientras diese la nota.

Cada vez que pensaba en decirle a mis padres que yo quería Ciencias me echaba a temblar. Nunca me trataron mal ni eran unos ogros, simplemente no quería escuchar sus reprimendas y consejos sobre la vida basados en su experiencia.

Cuando llegó el momento, tuve que invitar a mi amiga Judith a casa. Mi amiga Judith quería estudiar medicina y su rama era la de Ciencias. Aprovechando que mi amiga iba a tirar por aquí, le dije a mi madre que quería hacer Bachillerato con ella, en la rama de Ciencias.

Justo la pillé preparando un pastel de arándanos. Concentrada en su labor y antes de que fijase su mirada sobre mí, le conté mis intenciones.

Se giró y me dijo:

-No puedes hacer Ciencias, tú vas a estudiar Derecho.

Le expliqué que aún haciendo Ciencias tenía la posibilidad luego en la universidad de matricularme en Derecho. Tampoco funcionó, es más, añadió:

-Cuéntaselo luego a tu padre y verás como se lo toma.

Indignada, sin ánimo de discutir con mi madre me fui con mi amiga Judith a mi habitación y me la pasé dos horas desahogándome con ella. Toda una retahíla de desprecios hacia mis padres y su manera de hacer las cosas.

Yo lo único que quería era estar con mi amiga.

A las 19:00 de ese mismo día, mi amiga Judith se marchó. Minutos después llegó mi padre. Se dirigió a la cocina y mi madre le sorprendió con la noticia de que yo había cambiado de idea. Que ahora quería hacer Ciencias porque mi amiga Judith iba a ir por Ciencias.

Yo, rezagada detrás de la puerta de mi dormitorio, pendiente de la conversación, cruzaba las piernas y los dedos con la esperanza de que mi padre entendiese mis inquietudes y se pusiera de mi parte. ¡Qué ilusa de mí!

-¡Laura!. ¿Puedes hacer el favor de venir a la cocina?

Fui a la cocina procurando mantener un rostro desangelado y carente de alegría. Mi padre no lo tuvo en cuenta. Sus palabras fueron determinantes, anularon por completo mi plan.

- Vas a coger la rama de Humanidades, Judith que haga lo que quiera. Luego quedáis al salir de clase y así podéis seguir estando juntas. Tienes que pensar en tu futuro no en los amigos Laura.

Lo dijo con tanta firmeza y asertividad, que no es que me convenciera, sino que no sabía cómo rebatir su sentencia. Ni siquiera intenté luchar por mi propuesta.

Al día siguiente le conté a mi amiga Judith lo que mi padre dijo y se lo tomó genial. Siempre era tan positiva, a todo le encontraba solución.

-Tranquila Laura, seguiremos estando juntas por siempre. Piensa que en el recreo vamos a coincidir y que podemos pasar las tardes estudiando en la biblioteca.

¡Me tranquilizó tanto! ¡Como la echo de menos! Era tan especial, tan bonita, que daría todo lo que tengo por volver a pasar una tarde con ella comiendo dulces y probándonos el maquillaje de mi madre.

Al llegar Junio, formalicé mi inscripción en el Bachillerato de Humanidades. No estaba muy entusiasmada pero me aliviaba mucho saber que podía seguir viendo a Judith en horas extraescolares.

El inicio del curso fue abrumador. Más carga lectiva, más horas de estudio, más gasto en libros y además tuve que apuntarme a una academia dos veces en semana para reforzar mis conocimientos de inglés, una materia que tenía atascada pero que adquiere gran relevancia en la universidad.

Durante esta etapa, mis padres y mi tío Miguel apenas se veían. Hablaban por teléfono de vez en cuando pero el contacto personal se perdió. En verano, Navidad y mi cumpleaños me enviaba bastante dinero y algunos regalos. Intentaba paliar su ausencia con estos detalles. A mis padres podía comprarles pero conmigo nunca funcionó.

Mis padres ahorraban todo el dinero en una cuenta bancaria para costear posteriormente los gastos que acarrearía mi carrera en la universidad.

Los dos primeros meses pude llevarlo bien, pero con el paso de las semanas el año se me hacía cuesta arriba. Enero fue agotador mentalmente y a esto le tuve que sumar la llegada de la menarquía.

A mi me llegó tarde a diferencia de mi grupo de amigas, las cuales con 13 y 14 años comenzaron a tener el periodo de manera regular cada mes. Yo con 14 tuve un pequeño sangrado, que no se repitió hasta que cumplí los 16. Tal vez se retrasó a causa de mi complexión física. Era bastante más delgada que ahora y no llevaba una nutrición ejemplar. El bajo porcentaje de grasa corporal y la ausencia de lácteos en mi dieta (cargados de progesterona y estradiol), porque no me gustaban, seguramente influyeron en este atraso.

Las alteraciones en mi entorno hormonal incentivaron muchos cambios de ánimo. El estradiol y la estrona (mucho más potente a nivel hipotalámico) aumentan la expresión de receptores postsinápticos de serotonina en el cerebro. La disminución de sus niveles reducen la actividad de la serotonina, promocionando con ello los impulsos por la comida, la desmotivación y la falta de sustancia. Te sientes apagada, vacía y por más que comas la comida no puede satisfacerte.

Los carbohidratos de rápida asimilación, en estas situaciones, se comportan como una droga barata que te ayuda a soportar la adversidad en altas horas del día. Es un gran estimulante de la serotonina, asimismo facilita la liberación de GLP1. Esta última hormona se libera en el intestino, mejora la acción de la insulina y potencia la unión del estradiol con los receptores de serotonina. Así que es un buen remedio si te encuentras deprimida, aunque a largo plazo perjudica tu salud y alimenta la profundidad con la que luego la depresión incidirá en tu mente. Claro, yo que iba a saber.

Llegando a primavera la sobrecarga de estudio me superaba. Realmente, era yo misma la que me presionaba, pues tenía compañeros en clase que gozaban de tiempo libre y se les veía bastante despreocupados. Yo no sabía cómo implementar sus técnicas en mi vida. Era pensar que tenía que hacer tareas, estudiar y pasar a segundo sin ningún suspenso y el mundo se venía encima.

En Marzo mi abuela nos abandonó. Yo no estaba muy encariñada con ella, ya que vivían lejos y la visitábamos un par de veces al año. Su fallecimiento afectó mucho a mi madre, estuvo durante un par de semanas triste e inactiva. Había días que llegaba a casa y no me dejaba la comida preparada en la mesa como de costumbre. Algo que me irritaba y ponía de los nervios pues llegaba cansada a casa y lo único que conseguía hacer sentirme bien eran esos macarrones con queso que solía hacerme o unas croquetas de pollo recién hechas.

Para evitar pasar tiempo en casa dándole vueltas al coco, mi madre hacía horas extra en la gestoría y no me quedó más remedio. Tuve que acostumbrarme a prepararme la comida.

Al principio lo hice sin pegas, pero había días que incluso teniendo hambre, no quería hacer nada. Cuando llegaba del instituto abría el armario, sacaba un paquete de fideos precocinado y directo al microondas. Por las tardes, debido a la carencia de aminoácidos y grasas insaturadas que arrastraba desde por la mañana, la ansiedad me invadía. Sobre las 18:00 solía caer en algún snack hipercalórico, cargado de sodio y glutamato que me ayudaban a mantener las ganas de estudiar.

Esta alimentación desbalanceada propició que mis periodos fueran aún más irregulares. Mi madre incluso me llevó al médico de cabecera para que valorara mi amenorrea. Como era lógico lo achacó al estrés y a que no estaba nutriéndome correctamente . El único día en el que este malnacido tuvo razón y acertó en su análisis porque las restantes visitas que hice supusieron el inicio de mi derrumbamiento.

Para manejar la situación, mi madre me dejaba comida hecha la noche anterior, más nutritiva y artesanal con el objetivo de que estuviera mejor alimentada. Esto lo hacía anteriormente, pero mi pereza era insuperable. Lo único que cambió es que ahora se aseguraba que tomaba mi almuerzo al llegar del instituto. Llamaba cada día sobre las 15:00 para cerciorarse de que lo había hecho.

En Junio, en vísperas de exámenes, el estrés que soportaba, creado por mí misma, pasó factura. Terminé los exámenes exitosamente, superando con soltura todas las materias y recibiendo la enhorabuena y aprobación de mis padres, que se pusieron muy contentos.

Dos días después de finalizar las clases caí enferma. ¿Cómo puede una chica joven como yo, deseando que llegase el verano con todas mis ganas, ponerme así de repente? Cansancio, fiebre, dolor estomacal y diarreas pasajeras. Así los 3 primeros días. Después de esto estuve con calambres por todo mi cuerpo y me costaba mucho dormir. Las vértebras de mi columna parecían de cemento, cualquier movimiento que realizaba en el sofá o en mi cama eran un suplicio.

Estos dolores me acompañaron durante una semana, especialmente en la noche.

No recuerdo haber tomado tanto ibuprofeno y gelocatil como en esas dos semanas que estuve tan mala. Puntualmente algún naproxeno, que me dejaba el estómago indefenso ante el ácido clorhídrico. No me hacían nada.

Cuando me recuperé de este acontecimiento, mis padres estaban algo preocupados y para cerciorarse de que no me sucedía nada me llevaron al neurólogo para descartar que estos síntomas tuvieran relación con alguna enfermedad del sistema nervioso.

El chequeo salió perfectamente y sin incidencias.

El verano que pasé fue bastante tranquilo y sosegado. Cogí algo de peso y mis períodos se regularon. Seguía en conflicto interno conmigo misma, pues el segundo año de Bachillerato era determinante. Si trabajaba como en el primero, entraría en selectividad bastante preparada y dispuesta para calificar a la carrera de derecho.

El problema era pensar en el estrés y la tensión a la que tenía que someterme. La verdad es que pasé mucho tiempo con mi amiga Judith ese verano, nuestra amistad era mi mayor tesoro. La única persona que entendía mi forma de ser, mis sentimientos y además alegraba mis días como ninguna otra persona lo había hecho.

Al empezar el segundo año de Bachillerato, encaré el primer mes muy enchufada, llena de energía y ganas sabiendo que era el último. Las asignaturas se tornaron más complicadas, por lo que tuve que emplearme más en las tardes repasando temas. La ventaja era que pasaba más tiempo con Judith en la biblioteca. Estos ratos suponían una descarga para mí, los utilizaba para intimar más con mi amiga y desahogarme mientras estudiábamos .

A partir del segundo mes, la mala organización de mis horarios y algunos errores nutricionales desencadenaron que mis periodos fueran irregulares nuevamente. Cuando llegaban, provocaban en mi vientre un profundo dolor el cual también se manifestaba en la cabeza. Había tardes horribles, apenas podía estudiar. Me mantenía metida en la cama intentando dormir con la luz apagada.

El primer trimestre lo solventé sin problemas. Ahora bien, a partir del segundo trimestre, bajé la guardia. Pasé menos tiempo en la biblioteca ya que Judith y yo comenzamos a salir con un grupo de compañeros de clase por las tardes, en el que había un chico que le gustaba mucho a Judith. Era bastante mono y simpático pero muy desapegado de la disciplina y las obligaciones de un estudiante de bachillerato.

Pasamos tardes increíbles la verdad, en ocasiones, me alimento de estos bonitos recuerdos cuando me da algún bajón repentino. Como era de esperar, mi rendimiento bajó notablemente y repercutió negativamente en mis calificaciones, me gané a pulso dos suspensos en literatura e historia. A mis padres no les sentó nada bien, era la primera vez en toda mi vida de estudiante que suspendía una materia.

Recuerdo el día que les di la noticia como si fuera ayer. Mis padres charlaron largo y tendido por la noche sobre lo sucedido, aprovechando que yo estaba descansando en mi cuarto. Repetían una y otra vez que la mejor opción era controlar mis salidas extraescolares

y pasar menos tiempo con Judith, la pobre no tenía culpa de nada.

Judith era una excelente alumna, tanto o más que yo. Sin embargo, ella disfrutaba de una relación mucho más fructífera y saludable con sus padres. Rara vez la veía agobiada o preocupada. Incluso dedicando menos horas de estudio conseguía mejores resultados que yo. Ahora entiendo que la ausencia de estrés y preocupaciones suponen una ventaja en cualquier cosa que hagas en la vida. Yo interpretaba la realidad de otra forma, emocionalmente era mucho más vulnerable, solía inclinarme más por el pesimismo y el decaimiento. Digamos que Judith veía el vaso de agua medio lleno y yo medio vacío.

La última etapa del curso se me hizo cuesta arriba. Estaba deseando despejarme o tener un respiro. Me invadieron unos dolores de cabeza terribles, que incomodaban mi bienestar. Los analgésicos no surtían efecto incluso agravaban el problema, ya que por abusar de ellos arrastré una gastritis que me obligó incluso a ausentarme de las clases varios días.

No conseguía descansar y era tremendamente complicado conciliar el sueño. No me quedó más remedio que ir al médico con mi madre a encontrar una solución.

La verdad que mi mayor deseo era poder dormir bien, ya que llevaba varias semanas sin poder hacerlo. Las cefaleas no eran muy relevantes, ya me había acostumbrado a ellas y sabía que en ausencia de estrés desaparecen por arte de magia.

Le expliqué al médico que andaba muy agobiada con los exámenes finales, que me dolía la cabeza bastante y me costaba dormir. No me aconsejó cambiar de hábitos y rutinas, únicamente me recetó un medicamento y me citó para dentro de 15 días.

Me recetó Tryptizol, la presentación galénica de amitriptilina, el principio activo. Es un medicamento con efectos antidepresivos pero en bajas dosis se usa en la práctica clínica para aliviar el insomnio y los dolores de cabeza recurrentes. Especialmente si son provocados por estrés.

Los médicos deberían mostrarse reticentes de indicar estos fármacos ya que además de tener un tiempo de latencia, su interrupción debe hacerse con cautela, ya que los efectos secundarios suelen ser bastante indeseables y algunas personas se ven casi obligadas a mantener los tratamientos durante años aunque la causa para la que fueron indicados haya desaparecido.

Ahora os cuento todo desde mi punto de vista actual, en aquel momento era una adolescente inocente y confiada, mi madre

exactamente igual y lo último en lo que piensas es que lo que te recetan vaya hacerte daño. Los médicos tampoco lo hacen con la intención de perjudicar, realmente los medicamentos suelen mejorar nuestra vida y apagan rápidamente los síntomas que queremos evitar. Sin embargo, con frecuencia, la búsqueda, análisis e investigación por parte del facultativo, la cual determina la verdadera causa del malestar de los pacientes, no se hace. Por falta de tiempo, empatía, intereses económicos y desconocimiento.

La amitriptilina no está recomendada en menores de 18 años, pero como yo los tenía recién cumplidos, digamos que estaba en el límite.

Tomaba 10 mg 1 hora antes de dormir. Empecé a notar sus efectos a los dos días. Pude conciliar el sueño sin inconvenientes, al menos mantenerlo, que era algo que las semanas anteriores apenas conseguía. Este cambio mejoró mi rendimiento en las clases, ya que llegaba más descansada y concentrada. Incluso me noté más motivada.

Este efecto se debe a la actividad inhibitoria que tiene la amitriptilina sobre la recaptación de noradrenalina.

Le daba menos vueltas a las cosas, se redujeron mis crispaciones y esta reducción de tensiones emocionales aliviaron mis dolores de cabeza y me ayudaron a subir de peso. La verdad que en ese momento el medicamento trabajó muy bien sobre mí y debo reconocer que gracias a esto acabé el trimestre aprobando todas las materias y recuperando las dos que suspendí en primavera.

El único efecto secundario fue la sequedad bucal en las mañanas, que fue siendo muy leve con el tiempo y alguna dificultad para ir al baño el primer mes. Algo normal, ya que la amitriptilina bloquea los receptores muscarínicos, los cuales están ubicados en todo el intestino y las glándulas salivales.

La selectividad tampoco fue un desafío para mí, es más, superé la nota de corte mínima que me pedían para entrar a derecho con creces.

Sabiendo esto, formalice la matrícula en la universidad, en la facultad de derecho y ciencias políticas. Estaba muy contenta. Lastimosamente Judith y yo dejábamos de ser compañeras de clase, ya que su carrera la impartía otra universidad distinta a la mía.

Unos días después de terminar las clases, convencida de los cambios tan positivos que había experimentado, mi madre creyó que no era necesario seguir medicándome con Tryptizol. Fuimos al médico y éste aceptó la suspensión del mismo. No llegué a los 6 meses de tratamiento, así que me dijo que estuviera una semana reduciendo la dosis a 5 mg y después lo dejara del todo.

Siguiendo sus pautas, una semana después dejé el medicamento. Estuve unos días con algo de náuseas y malestar estomacal pero nada importante.

En Julio de ese año pasé muchas tardes con Judith, salíamos juntas a pasear, ir al cine, quedar con algunos amigos en común y hacernos sesiones de maquillaje en casa de mi madre mientras ella estaba en la gestoría.

En Agosto, mis padres organizaban sus vacaciones correspondientes. Una semana en la playa, otra para ver a mi abuelo y unos días de ocio y diversión donde íbamos de compras, a algún festival o visita turística. Mi tío Miguel vino a visitarnos un fin de semana, se le veía bastante desmejorado pero como siempre, conservaba su pose chulesca y sus aires de grandeza. Me dio ánimos para encarar mi primer año de universidad y nos contó que ahora estaba más ocupado y había ampliado su bufete a causa del exceso de trabajo que tenían.

Las clases comenzaron en Septiembre. La universidad estaba a una hora de camino de mi residencia. 50 minutos en autobús y luego 10 minutos desde la parada hasta la universidad. Perdía 2 horas de mi vida solamente en el trayecto.

Durante la primera semana fui conociendo la carga lectiva a la que iba a someterme, el profesorado que impartía las clases y como iban é stas a desarrollarse.

Derecho civil, derecho constitucional, teoría del derecho, derecho penal, derecho romano e historia del derecho. Ninguna me gustaba.

Cuando estudias una carrera, es lógico que haya asignaturas menos atractivas que otras pero en esta ocasión, cuando analicé lo que me esperaba, mi estado de ánimo se derrumbó por completo.

Octubre fue un caos para mí. Llegaba desanimada, sin ganas de estudiar y estresada por el viaje en el autobús. Los fines de semana resultaban ser mi momento de relajación, quedaba con Judith el sábado por la tarde y el domingo me la pasaba durmiendo o viendo series en mi tablet.

No quería darle vueltas a mi futuro pero cada día que pasaba, me planteaba si estaba estudiando la carrera correcta, si era lo que realmente tenía que hacer, si sería capaz de terminarla. A causa de esto nació en mí una pequeña ansiedad que fue aumentando de tamaño y fortaleciéndose con el paso de las semanas.

En noviembre, como era de esperar, mis períodos comenzaron a desregularse nuevamente, sufría esporádicamente dolores de cabeza

terribles, mi dieta quedó descuidada por mi horario y falta de disciplina y el sueño dejó de ser tan placentero como cuando estaba de vacaciones.

Un día, descargué un profundo enfado con mi madre. Discutimos por mi estado de ánimo. Me veía apagada y sin motivación y le dije que no me gustaba la universidad, que las materias eran un ladrillo, que no estaba Judith a mi lado y que no quería seguir estudiando derecho.

Diciembre tampoco fue positivo para mí. Seguía bastante depresiva y desganada y por las tardes con bastante ansiedad pensando que al día siguiente tenía que volver a clase.

Estuve hasta marzo aguantando la situación. A pesar de que conseguí superar los primeros exámenes, una noticia que mis padres recibieron con alegría pero que a mi no me motivaron para nada.

Al ser mayor de edad, tenía total libertad para tomar mis propias decisiones. Sin que mi madre se enterase, acudí a mi médico para ver si podíamos valorar la reintroducción del medicamento que estuve tomando hace un año, pues en la última etapa de bachillerato tengo que reconocer que la amitriptilina supuso una buena ayuda para mí.

Le conté mis síntomas y mi situación. Le pedí consejo para mejorar mi estado de ánimo y encontrarme más motivada. Decidió apostar por un antidepresivo y me aseguró que me sentiría bastante mejor con él, pues al tener algo de ansiedad sería más interesante.

Dicho esto, me extendió una receta para tomar paroxetina. 20 mg por la mañana. Para los trastornos depresivos se pueden tomar dosis de hasta 50 mg. La paroxetina tiene un tiempo de latencia de 15 días aproximadamente, el tiempo de latencia se define como el intervalo de días necesarios para que el fármaco alcance concentraciones farmacológicas en sangre y haga su efecto. Esto no quiere decir que no comience a trabajar antes, sino que no se puede asegurar que el medicamento está trabajando bien o mal hasta que no haya transcurrido el tiempo de latencia estipulado. Con la mayoría de antidepresivos es igual. Salvo los tricíclicos y los IMAO.

A decir verdad, la paroxetina no me hizo absolutamente nada. Estuve todo el mes de abril tomándola y apenas noté mejoría. Tenía menos dificultad para conciliar el sueño, sin embargo, en lo demás, nulo.

El médico me subió la dosis a 30 mg. Sin resultados satisfactorios. Ni siquiera con 40 mg que fue la última posología que me indicó, conseguí notar mejoría. Yo ya estaba harta de todo. El segundo

semestre fue un desastre y si continuaba así estaba decidida a abandonar en verano. Terminé el primer año aprobando todas las asignaturas, excepto derecho civil, que era la peor de todas para mí.

Fue entonces, cuando me anunciaron la noticia más trágica que nunca he recibido a día de hoy. Justo terminadas las clases, la madre de Judith nos sorprendió en casa con su visita. Yo llevaba varios días sin verla. Vino expresamente a darme la noticia de que Judith había fallecido en un accidente de tráfico.

Mi corazón se rompió en cachos, un cristal machacado, hecho añicos imposible de reparar. Noté una sacudida tan fuerte en el pecho que casi me desmayo. Las lágrimas, que sentía ganas de liberar por mi rostro, quedaron petrificadas ante la noticia. La madre de Judith estaba muy afligida, como si le hubiesen robado su alma.

No daba crédito, yo tiraba de mi pelo con fuerza para despertar de la pesadilla que se venía encima. La madre de Judith no pudo soportar verme así y se marchó de casa llorando.

Mis padres intentaron consolarme pero me quedé encerrada en mi dormitorio durante dos días, sin comer ni salir a la calle.

Al tercer día mi padre me obligó a desayunar y arreglarme para ir a comprar un mueble nuevo para el salón. Se empeñó en que le acompañase y lo dijo con tanta firmeza y determinación que parecía imposible darle una negativa.

Todo me recordaba a Judith, cualquier cosa. No podía parar de pensar en que mi mejor amiga, mi confidente y mi mayor tesoro jamás volvería a estar conmigo.

Terapia

Mi vida era una mierda. Literalmente. El verano que pasé fue horrible. Judith se fue, la carrera que hacía no me gustaba, mis ánimos por los suelos, mi salud mermada y mi único soporte, el consuelo de mis padres.

Ahora que soy más madura y experimentada, no les culpo, ellos querían lo mejor para mí, ¿qué padre o qué madre no querría eso para su hijo? La educación es lo que hace que las personas actúen de una manera o de otra. Tony Robbins dice que una creencia es un pobre sustituto de una experiencia. Cuando lo vives, cuando lo sientes, cuando lo tocas… Es incomparable a pensarlo o creerlo.

En mi mente, tan sólo una cortina de humo negra y ponzoñosa envenenaba mi razonamiento. Sólo veía lo malo de las cosas, mis metas desaparecieron, ni un atisbo de motivación.

La paroxetina quedó arrinconada en el estante, sabiendo que no me hacía nada decidí dejar de tomarla. Sin el consentimiento del médico. Lo curioso es que los días posteriores me sentía aún peor. Tenía náuseas, dolores intensos de cabeza, molestias articulares, incluso ganas de autolesionarme para sentir algo. Mi vida estaba atrapada en una tumba.

Desesperada acudí al médico rogándole una solución a mi problema. Le confesé que llevaba varios días sin tomar la paroxetina porque su efecto era inexistente. Él, sin indagar sobre mi estado, me cambió la paroxetina por citalopram. Un antidepresivo que hace la misma función y trabaja sobre los mismos receptores pero algo más moderno.

Todo el mes de Julio estuve tomando 20 mg de citalopram en la mañana. Me fue algo mejor que la paroxetina pero no lo bastante como para afirmar un cambio positivo. Pasaba en casa la mayor parte del día, salía únicamente cuando mi madre me pedía ayuda para traer la compra o hacerle algún recado mientras ella estaba en la gestoría. En un par de ocasiones sufrí un desvanecimiento, provocado por una bajada de tensión. Pensé que se trataba de algo puntual e irrelevante. Qué iba a saber yo que la medicación comenzaba a deteriorar mi salud.

En Agosto teníamos planeado nuevamente salir de vacaciones unos días, con el objetivo de despejarme y cambiar de aires. Seguí tomando la medicación que me indicó el médico. Mi madre ya sabía que estaba

en tratamiento y no me puso pegas. Yo le expliqué que el médico me las mandó para sentirme mejor y aliviar mis dolores de cabeza.

Particularmente, no hice nada distinto a lo que hacía en casa. Seguía ensimismada, desganada y sin ilusión. A finales de agosto, ya de vuelta de nuestro viaje, mi ansiedad se acrecentaba. En vez de estimular lo que noté fue irritabilidad, nerviosismo. Varias tardes me dirigía a la cocina a descargar en la nevera. Comía dulces, sandwiches, refrescos y comida rápida sabrosa que me ayudara a sentir algo placentero.

Antes de comenzar las clases, tuve una consulta con el médico. Me preguntó si había notado mejoría con la nueva medicación en los dos últimos meses. Le respondí sinceramente contándole que no había sentido cambios sustancialmente positivos.

Para potenciar el tratamiento antidepresivo, buscó una nueva oportunidad con la fluoxetina. Fue el último antidepresivo que tomé. En ocasiones, hay pacientes que no responden a la paroxetina y el citalopram. Este acontecimiento tiene explicación. En nuestro organismo hay diversas proteínas protectoras que se encargan de metabolizar y expulsar diversos xenobióticos del cuerpo, sustancias extrañas no bienvenidas. Una de estas proteínas es la glicoproteína P. Dependiendo de la herencia genética de cada individuo, podemos presentar una fuerte actividad de esta proteína, con lo que habrá medicamentos que por muy buenos o efectivos que puedan resultar en muchas personas, habrá otras que no respondan a ellos.

La paroxetina y el citalopram son sustrato de la glicoproteína P, de tal manera, que las personas que la tengan muy expresada, no sentirán mejoría al tomar paroxetina o citalopram, pues los metabolitos activos de estos medicamentos se excretan rápidamente impidiendo que lleguen al cerebro, diana terapéutica.

La fluoxetina escapa de la acción de la glicoproteína P, parcialmente claro . No tiene tanta afinidad por ella, de este modo, suele resultar efectiva en depresiones rebeldes.

Otro motivo es cómo metabolizamos el medicamento. Hay grupos de población especiales denominados cicladores rápidos. Son personas que metabolizan más rápido de lo normal ciertos medicamentos, reduciendo la semivida de los mismos y estrechando su efecto terapéutico.

Desconozco cuál es mi caso, nunca me he realizado un estudio genético para averiguarlo. Sin embargo, alguna de estas dos razones explica porque la paroxetina y el citalopram no me hacían efecto.

La fluoxetina supuso una gran aliada de mi depresión. Fue tomarla y notar sus efectos en menos de 72 horas. Dormía mucho mejor que con los anteriores medicamentos y además me estimulaba un poquito en la mañana, ya que la fluoxetina trabaja ligeramente sobre la recaptación de noradrenalina y dopamina. Estos neurotransmisores están más vinculados con las emociones, la motivación y las ganas de hacer cosas, en mi caso, aplicarme al estudio.

Este estímulo era ideal para ir con energía a las clases. El único inconveniente fue la sequedad de boca y el estreñimiento, que las dos primeras semanas fue muy incómodo. Como venía de tomar citalopram, el médico me indicó una dosis de 40 mg, el doble de la mínima necesaria para el trastorno depresivo, que se supone que era mi caso.

La sensación era increíble. A partir del cuarto día me sentía como en una nube, flotando, maravillada. Un estado parecido a cuando terminas de comerte un postre que te encanta multiplicado por 5 o por 6. No conseguí erradicar mis recuerdos, naturalmente, pero no pasaba tanto tiempo en la fase depresiva y resultó positivo para mí, ya que pude desarrollar mis obligaciones y responsabilidades como de costumbre.

No sé si con mi historia te estarás sintiendo identificada, pero te voy a confesar algo. La fluoxetina es muy buena para salir de la tristeza, en cambio es inútil, como cualquier otro medicamento, en despertar el interés por algo que no te gusta. Todos los antidepresivos fallan en esto, la parte emocional, la toma de decisiones, la realización como individuo que necesita sentirse vivo, útil, capaz de cumplir sus metas y lograr sueños.

Yo pensé que la adherencia a un tratamiento antidepresivo solucionaría mis problemas en la universidad. Nada más lejos de la realidad. La fluoxetina me ayudó a superar la ausencia de Judith, a controlar mi ansiedad por las tardes y a dormir mejor. A nivel académico fue un viraje hacia la desmotivación total y absoluta. Me sentía llena a nivel interno, como si estuviese satisfecha y complacida sin necesidad de buscar algo o alguien que me hiciese pasarlo bien, disfrutar o sentir curiosidad por lo nuevo. Nada de nada.

Cada día, me enfrentaba y ponía de cara contra una pared blanca, donde tenía que esforzarme por imaginar que en esta pared hay algo: formas, luces, paisajes, seres vivos, ilusiones… No encontraba nada y lo peor de todo, es que mi mente no quería encontrar nada. ¿Qué necesidad hay de indagar, investigar, curiosear, buscar algo que me asombre si ya me sentía plena?

Como un zombie me la pasé todo el semestre. Arrastré, por cierto, dolores de cabeza indeseables a causa de la fluoxetina. No es normal sufrirlo, pero mi madre suele ser propensa a que se le suba la tensión, heredado de mi abuela. Yo también copié estos genes y cuando me venía el periodo las jaquecas eran insoportables. La fluoxetina tiene un ligero efecto vasoconstrictor, es por esto que en personas con hipertensión no es un medicamento muy apropiado que digamos. En aquel entonces ignoraba tal efecto, ahora después de haber estudiado farmacia comprendo los mecanismos de acción de algunos fármacos. Por fortuna era joven, conozco personas en la actualidad que han desencadenado una hipertensión crónica, sin tener antecedentes, a causa de la fluoxetina.

Mis calificaciones fueron desastrosas, el rendimiento cayó en picado. A mis padres no les sentó nada bien, me recriminaron mi falta de compromiso y disciplina. ¿Cómo podía haber suspendido 5 asignaturas habiendo estado prácticamente todos los días en casa?

Ellos ignoraban que me la pasaba durmiendo y con la mente en blanco durante horas y horas, atrapada en una esfera separada del mundo de los vivos. El comienzo del segundo semestre no fue distinto. No sé por qué, los efectos de la fluoxetina se fueron atenuando. Ocasionalmente me enfadaba y me disgustaba por alguna tontería, como si volviese a ser la misma de antes. Había tardes que me daba un bajón anímico, me imaginaba a Judith, recordaba su pelo y sus ojos verdes, recordaba también a mis abuelos jugando conmigo en la infancia. Momentos agradables que me llenaban de alegría. Estos bajones, cada vez eran más frecuentes, se repetían en la semana más de lo esperado. Rebotaba en una crisis de ansiedad que apagaba con comida. Algún snack hipercalórico e hipersódico , chocolate a montones, patatas fritas de bolsa y paquetes de fideos precocinados. No importaba la hora. Mi apetito era insaciable.

Como es lógico, engordé de manera desproporcionada, mi aspecto físico desmejoró bastante. Tampoco alcance cotas de obesidad y sobrepeso, pues siempre he sido delgada y he tenido dificultades para ganar peso, sin embargo, mis extremidades y mi rostro parecían muy envejecidos, hinchados, irritados. Aquella primavera, curiosamente, despertó una rara reacción alérgica a algún germen del ambiente en mi piel. Esto, sumado a mi desequilibrio a nivel endocrino, por culpa de mi mala alimentación, destruían mi salud progresivamente.

La toma de antidepresivos y la sobrecarga de analgésicos que hacía de manera puntual cuando venía el periodo provocaron una congestión hepática importante. Cuando el hígado está estresado de trabajo, deja de implicarse activamente en procesos secundarios, entre

ellos, la formación de vitamina D, la desyodación de hormonas tiroideas, el acoplamiento del zinc y el cobre en proteínas antioxidantes... La vitamina D que recibimos de los alimentos y la exposición al sol necesita sufrir un cambio en su estructura para convertirse en una forma biológicamente activa. Este proceso de hidroxilación lo llevan a cabo enzimas ubicadas en el hígado como las CYP450. Si estas enzimas están ocupadas metabolizando xenobióticos, la producción de vitamina D activa decrece. Estoy segura de que la alergia que padecia , estaba relacionada con esta depleción de vitamina D.

¿Qué solución encontré para mi situación? En aquel momento, ninguna. Me dejé llevar por los acontecimientos e intentar acabar el año.

Eso sí, iba a explotar por algún lado. En primer lugar, mi autoestima tocaba con los dedos el suelo. Me veía desmejorada, con la piel enrojecida, llena de granitos y con más peso de lo normal. Como es lógico, me sentía mal. Las crisis de ansiedad vespertinas eran más intensas e intermitentes. Me solía poner histérica y muy agresiva, luego me arrepentía claro.

Las últimas semanas, donde realizas el final de los parciales, no recuerdo haber discutido tanto con mi madre en mi vida. La situación se puso al límite. Con mi padre exactamente igual.

Un día me encontré más sosegada y apacible, mantuve una conversación con mi madre bastante amistosa y fructífera. Me sentía profundamente vulnerable, el pesar que arrastraba era insoportable.

Las dos fuimos al médico. Con poca ilusión por mi parte. El médico creo que actuó como tal por una vez conmigo y me derivó al especialista al ver que la fluoxetina ya no estaba resultando útil. Se quedó sin cartas que repartir.

Por voluntad propia, mi madre me había citado con un psicólogo que estaba en el centro, se lo había recomendado una compañera de trabajo, me animó a que fuese a verle para hablar y contarle mis inquietudes.

Debo confesar que la experiencia fue muy satisfactoria. La consulta estaba ubicada en un bloque de pisos, en la primera planta. Lo habían adecuado como gabinete. Una muchacha joven me recibió en recepción y me dio una especie de volante. Me pidió amablemente que esperase mi turno.

Todavía recuerdo, de mi visita, mientras esperaba en la sala de espera, a unos niños pequeños jugando en una gran mesa de cristal

con una baraja de naipes, intentando hacer una torre.

A los 10 minutos, una hermosa y bella mujer salió de una habitación y me llamó.

Estaba un poquito nerviosa, jamás había visitado a un psicólogo nunca. No obstante, al entrar se me pasó por completo.

Lucía, la psicóloga, así se llama (aún mantenemos el contacto), se sentó en un tresillo de cuero marrón, acomodó una silla de piel al lado suyo y me dijo únicamente:

Laura siéntate aquí a mi lado y cuéntame, ¿por qué estás triste?

Le conté todo. Mis crisis de ansiedad, mis problemas de autoestima, la muerte de mi amiga Judith, la relación con mis padres y mi situación en la universidad. Me desahogué por completo. No me interrumpió ni una sola vez. Sólo escuchaba y miraba fijamente.

Fue una consulta estupenda. Aproveché también para comunicarle mi ligera preocupación por la medicación. Ella me contó que en algunas ocasiones eran una herramienta muy efectiva y que no tenía que tomarlos por siempre, que hiciera caso a mi médico y no dejara el tratamiento. En este punto no estuvo muy acertada la verdad, imagino que lo hizo como ejercicio de responsabilidad y no entrometerse en asuntos que no le competían profesionalmente.

Me recomendó hacer nuevas amistades, para pasar menos tiempo en casa, que no tenían porqué borrar mis recuerdos con Judith. Asimismo, practicar ejercicio al aire libre, aunque fuera sola. La verdad es que exceptuando Judith, nunca había construido una relación de amistad tan sólida con nadie más. Incluso en salidas colectivas, siempre lo hacía con amigos de ella. El aislamiento social no me estaba beneficiando.

Días después me cité con el psiquiatra. Se mostró preocupado ante mis crisis de ansiedad y mi falta de motivación. Se centró unos minutos en el tratamiento que estaba llevando para valorar la incorporación de otro fármaco. Le veía venir.

Fue entonces, cuando me programó un análisis de sangre completo y la toma de risperidona 0,5 mg una vez al día.

Ahora os hablaré sobre la maldita risperidona.

Por cierto, siempre que vayáis a tomar un psicofármaco, sea un antidepresivo o sea un antipsicótico, pedirle a vuestro médico que os haga un chequeo completo de la tiroides. En muchas ocasiones el problema reside aquí.

A los dos días me hice el análisis, salieron bastante bien. En cuanto el médico lo vio correcto, me dijo que empezase ya a tomar la risperidona.

La Risperidona es un medicamento que debería estar reservado para el tratamiento de la esquizofrenia y las manías. Sin embargo, en bajas dosis, puede tener otras finalidades terapéuticas y una de ellas, usada hoy en día en la práctica clínica, es potenciar la efectividad de los antidepresivos. Como mi ansiedad y mis problemas para dormir seguían vigentes, la risperidona resultaría interesante en este sentido, consiguiendo atenuar mi carácter, mis berrinches y facilitando la conciliación del sueño. La fluoxetina seguía tomándola como antes. 40 mg por la mañana.

Bajo mi propia experiencia, si alguna vez tomas risperidona, házlo en ayunas. Teóricamente, no es un detalle muy relevante pero la biodisponibilidad de la risperidona se ve afectada por los alimentos ricos en grasa.

Noté una gran diferencia al tomarla en ayunas comparada a tomarla después del desayuno. Curiosamente, esos días venía desayunando algún bollo de crema o tostadas con mantequilla.

Al segundo día noté el efecto. Recuerdo llegar a casa de la universidad y sentir una gran pesadez en los hombros. Me duché, me tumbé en la cama y dormí como una reina. Os lo aseguro, pocas veces había dormido tan bien como esa tarde.

La dosis de risperidona que tomaba era pequeña pero suficiente como para inducir somnolencia y relajar mis pensamientos.

Lo curioso es que por la noche pensé que no dormiría debido a la siesta tan larga que había tomado. Todo lo contrario. Es más, me levanté para ir al baño a hacer pis y volví a recuperar el sueño en cuestión de segundos cuando volví a la cama. Anteriormente tardaba varios minutos en conseguirlo y lo hacía de forma intermitente.

A la mañana siguiente, me sentí renovada. Una gran pereza me invadió durante unas horas, lo que retrasó mi desayuno. Tomé mi medicación, me senté a ver la televisión un rato y me puse a estudiar un par de horas. Con algo de dificultad eso sí, ligeramente resacosa y nublada de mente. Ese fue mi fin de semana.

A la semana siguiente tenía que enfrentarme a los dos últimos exámenes que me quedaban. Ya no teníamos clases así que podía pasar en la biblioteca casi todo el tiempo preparando los temas.

El lunes me quedé dormida, ni siquiera escuché el despertador. Me desperté atontada, como si hubiera estado en hibernación 5 años. Me

tomé las pastillas en ayunas deprisa y corriendo y me llevé un sándwich de atún y tomate por el camino. Este fue uno de los días donde recuerdo que la risperidona me hizo un efecto brutal. Me acuerdo como si fuera ayer.

Llegué a la biblioteca, después de una hora de autobús. Me tomé el sandwich tranquilamente, me dirigí hacia uno de los rincones de la biblioteca, que había menos ruido y abrí mis apuntes.

Pasé todo el día estudiando y no sirvió de nada. Cuando terminé recuerdo como si me hubieran lobotomizado el cerebro, como en la película de Men in Black. No recordaba nada. Mi capacidad para asimilar conceptos era nula.

No sé si fue la medicación o que seguía dormida. La cosa es que me vi muy insegura y dubitativa, llegué bastante nerviosa a mi casa pensando en que el exámen saldría de pena.

Ni siquiera había comido. Tenía algo de náuseas y si no recuerdo mal creo que vomité un par de veces la cena de esa noche.

Al día siguiente me ocurrió exactamente lo mismo, sólo que no me quedé dormida. Hice el esfuerzo de levantarme, como si tuviera que arrancarme las cadenas que me mantenían atada a la cama. Menudo trabajo.

Desayuné tranquilamente y me fui a la biblioteca. Me llevé un sándwich para el almuerzo y a las 17:00 regresaba a casa. Otra vez con náuseas y nerviosa. Mis nervios sobre todo se debían al exámen. Yo estudiaba pero es como si no sirviera de nada, al salir me quedaba en blanco y me costaba mucho pensar o realizar cálculos mentales sencillos, como era memorizar la línea del bus, un teléfono o algún recado.

Como era de esperar, los dos últimos parciales fueron un desastre. Terminé el segundo año con 5 asignaturas pendientes. Menudo bajón me dió. Sorprendentemente, mis padres ni siquiera me regañaron, quizás la medicación y el tema de Judith, que hacía casi un año de su ausencia, significaron un cambio en su manera de ver las cosas.

Segundo año de carrera, con 5 suspensas, mi estado de ánimo derrumbado y mi motivación invisible.

Los días posteriores estuve pensando mucho en mi futuro, en el rato libre que tenía, porque pasaba bastantes horas durmiendo y viendo la televisión. Era la representación en vivo de un muerto viviente, de veras.

Físicamente seguía desmejorando. El sobrepeso comenzó a notarse

en la zona abdominal y cogí dos tallas más de sujetador. La verdad es que no había seguido la recomendación de la psicóloga de hacer ejercicio y aunque mi consumo de calorías era más o menos igual, el gasto que tenía era nulo, encima durmiendo. El ejercicio era para mí un suplicio, como tirar de un carro. Mi actitud derrotista tampoco acompañaba la verdad.

En Julio me citó de nuevo el médico para hacerme un análisis. Un chequeo rutinario que debe hacerse siempre que se toman antipsicóticos. Mis niveles de glucosa salieron algo elevados, en 104 y había aumentado significativamente mi porcentaje de grasa corporal. Colesterol en el límite, marcadores hepáticos normales y algo bajo los linfocitos, nada preocupante.

Mis vacaciones fueron muy aburridas, pero útiles. Cuando regresamos le comuniqué a mis padres que no quería seguir estudiando y que mi intención era abandonar la carrera.

Inconformismo absoluto por parte de mi padre, se opuso totalmente. Mi madre, pasiva y triste, se mordía los labios suavemente mientras movía la cabeza de un lado para otro mirando al suelo. Fue una semana bastante dura para mí. Mi padre estuvo muy distante y antipático conmigo. No asimilaba mi decisión. Mi madre pasó de mí en absoluto. Sólo me dejaba la comida hecha y cuando llegaba de la gestoría apenas manteníamos conversación.

Pasé por una etapa muy delicada, no sabía qué hacer con mi vida. Desmotivada, sin ilusión, apenada y a la vez ansiosa. Por querer hacer algo con mi futuro.

Entrado septiembre y después de varias semanas en modo off total, mi tío se dignó a visitarnos, por sorpresa. Ocasionalmente hablaba con mi padre, así que, imagino que estaba enterado de lo que sucedía con mi situación.

Cuando llegó, mis padres no estaban en casa. Estoy segura de que lo hizo adrede para estar a solas conmigo.

Fuimos al salón, le ofrecí una cerveza y se sentó en el sofá.

-Laura, tu padre me ha dicho que vas a dejar de estudiar derecho. Bueno, que vas a dejar la universidad definitivamente. Sé que lo has pasado mal con tu amiga Judith y que las asignaturas que hay en la carrera, no son para nada divertidas. Dime ¿qué tienes pensado?

Me lo dijo en posición de superioridad, insinuando que estaba cometiendo un error. Le dije que estaba profundamente desmotivada, que no me gustaba nada la carrera y que necesitaba reorganizar mis pensamientos y mi vida.

La sorpresa mía fue su respuesta. La tengo grabada a fuego en mi mente. Determinó el inicio de lo que iba a acontecer en los siguientes años y hasta el día de hoy.

-Quiero proponerte algo Laura, estoy convencido de que te vendrá bien. Me gustaría que vinieses a vivir conmigo una temporada. Necesitas independizarte de tus padres y trabajar por tu cuenta. Yo apenas estaré en casa y en cuanto reunas dinero suficiente podrás marcharte cuando quieras. Solo te animo a que pruebes la experiencia.

Ojiplática, asombrada, acongojada. No sabía qué decirle al principio. Me contuve durante unos instantes y le dije que sí.

Él asintió con la cabeza, dejó la cerveza en la mesa, se sacó una copia de las llaves de su casa y me la entregó.

No me dijo nada más. Mis padres llegaron a la media hora de terminar la conversación. Estuvieron varias horas hablando con mi tío mientras yo estaba en mi habitación escuchando música.

Esa misma noche, durante la cena, a mis padres se les veía más contentos. Tal vez eran cómplices de la propuesta que lanzó mi tío. La cosa es que se lo tomaron bien. Cenamos juntos algo de pescado, un poco de vino y un helado de limón, que a mi padre le gustaba mucho.

Esa noche no pude dormir siquiera, estaba bastante nerviosa por el cambio de vida que me esperaba.

A la mañana siguiente, tomé mi medicación como de costumbre y preparé mis maletas.

Mi tío vivía en la otra punta del país. Yo no disponía de coche pero mis padres compraron el billete para ir en tren. Unas 6 horas de viaje.

Tenía una casa preciosa, con dos plantas. 3 despachos, 3 cuartos de baño, una cocina inmensa, dormitorios con cama de matrimonio, piscina y garaje.

Al llegar me recibió cariñosamente con un abrazo. Cogió mis maletas y personalmente me acompañó a la que sería mi habitación. Me enseñó toda la casa.

Tenía contratada una asistenta que limpiaba la casa en la mañana y le traía la compra: comida, bebidas, material de limpieza…

Era la única compañía que tenía durante el día. Mi tío la mayoría de veces, llegaba tarde o simplemente ni aparecía. Aunque me lo dejó avisado.

El primer mes fue… Cómo decirlo, inerte. Sóla en una casa tan grande da mucho que pensar. Dormía, comía y veía la televisión. Así

todo el rato.

El segundo mes fue distinto. Justamente, el 1 de Noviembre. Mi tío se quedó a desayunar conmigo. Me dijo que había encontrado un trabajo para mí en una tienda de ropa deportiva que quedaba cerca de casa. La dueña era amiga suya y necesitaba algo de ayuda en la tienda para preparar pedidos y atender algunos clientes. Mi tío pensó que me vendría bien relacionarme con gente y cambiar de aires. Yo, naturalmente le dije que sí y seguí sus consejos.

Era mi primer empleo, llegué algo nerviosa y con mucha inseguridad. Mi intención era causar buena impresión y ser obediente a las indicaciones de Marta, la amiga de mi tío que tenía la tienda. Era un local pequeño, modesto y muy juvenil. Marta vendía chándals, equipamiento para deportes de equipo y zapatillas. Le iba muy bien el negocio y debido a la sobrecarga de trabajo tuvo que contratarme a mí y otra chica llamada Belén que fue mi compañera durante los meses que estuve en la tienda.

Estuve unos días algo agobiada hasta que pude desenvolverme bien en el almacén y con la caja registradora. Trabajaba 6 horas al día, de 8:00 a 14:00. Belén, mi compañera, era de mi quinta y construimos una buena relación. A veces quedábamos a comer al salir del trabajo.

Sinceramente, fue lo único positivo que estaba viviendo. Por las tardes, seguía sumida en una profunda desgana, sin vitalidad y muy cansada. Había días que parecía que en vez de estar reponiendo artículos en la tienda estaba cavando tumbas en un cementerio. Este cansancio se interrumpía ocasionalmente con alguna pequeña crisis de ansiedad. Al estar sola en casa, solía desahogarme con un helado o dándole puñetazos a un saco de boxeo que mi tío tenía en el garaje. Luego me ponía a llorar, llena de frustración y remordimientos que no podía liberar.

En enero tocaba consulta nuevamente con el médico, pero debido a la distancia que me separaba del mío, tuve que cambiarme a los pocos días de instalarme con mi tío.

Es raro que sabiendo lo informatizado que está todo, los médicos no dispongan de una ficha personal de cada paciente donde puedan ver el tratamiento que ha seguido, mis últimos análisis, etc. Llegué y tuve que explicarle todo lo que había estado tomando y cómo me sentía ahora.

El médico que me recibió, se llamaba Benjamín. Llevaba mucho tiempo en la profesión y empaticé mucho con él. Un hombre mayor con barba blanca, bajito y sereno. Me inspiraba una paz absoluta cuando le veía. Las dos veces que le ví claro, porque no fue necesario

después de eso.

Después de escuchar mi versión, el médico frunció el ceño y se tornó preocupado. Me indico un análisis de sangre otra vez, con perfil tiroideo, B12, hierro, zinc, FSH, LH, progesterona y estradiol. Además de carácter inmediato, al día siguiente me citó en el hospital para realizarlo.

La segunda visita, una semana después, fui para ver los resultados y valorar si continuaba con el tratamiento o lo cambiábamos.

Tenía la prolactina ligeramente elevada, estradiol alto, la glucosa en el límite (110) y la TSH en 6.

No le gustaron nada a Don Benjamín. Además le dije que estaba siempre decaída, con pocas ganas de hacer cosas, que me daba algo de ansiedad en la tarde y no sentía ilusión por nada.

El médico me retiró la risperidona y la fluoxetina y me recetó venlafaxina. Me advirtió que la primera semana iba a sentirme algo confusa e inquieta y con algunas molestias estomacales y dolor de cabeza, pero que sería pasajero.

La verdad, que su criterio fue muy acertado porque mejoré bastante. Sigo pensando que la maldita risperidona estaba dejándome sin vida y eso que tomaba una dosis pequeña.

La venlafaxina es un inhibidor de la recaptación de serotonina y noradrenalina, en muchos casos funciona mejor que la fluoxetina, ya que ésta, es más específica de los receptores 5HT1A. La venlafaxina en dosis de 150 mg para arriba trabaja sobre la recaptación de noradrenalina, lo que nos estimula y ayuda a estar más activos. El doctor me indicó en aquel entonces 300 mg. Si tomas esta dosis, la venlafaxina también bloqueará la recaptación de dopamina.

En cuestión de unos 10 días pude notar fielmente sus efectos. Los días anteriores resultaron como dijo el médico, con alguna molestia estomacal, dolores de cabeza inoportunos, puntuales y un poquito de insomnio.

Os diré, que si sois propensas o propensos a tener la tensión alta, olvidaros de la venlafaxina. Lo vais a pasar fatal. Yo al ser muy joven, apenas noté perjuicio pero puede ser bastante dañina para vuestras arterias. Si recordáis, por parte de mi madre traía de serie esta etiqueta, por lo que los dolores de cabeza están más que asegurados, y no sólo eso. Si tienes sobrepeso y te mueves poco, el retorno venoso será complicado y tus piernas comenzarán a mostrar venas varicosas y retención de linfa. La sangre se va acumulando en los pies aumentando la presión hidrostática, es la fuerza con la que la sangre

empuja la pared de nuestros vasos sanguíneos. Esta presión vence a la oncótica, esta es la presión que se hace desde fuera para que haya un equilibrio. Si se supera, nos encontramos con el famoso fenómeno de extravasación de fluidos. La sangre se sale del vaso sanguíneo y se queda en el intersticio, en ocasiones, líquido linfático proveniente de los vasos linfáticos, que como estén sobrecargados por culpa de malos hábitos dietéticos, menudo panorama.

Así me pasó a mí. Ya os dije que no era muy amiga de hacer deporte y en los últimos años cogí bastante peso. La venlafaxina terminó de hundirme , de veras.

Destaco el cambio que tuve a nivel anímico. Por momentos sentí que era la misma de antes. Por las mañanas estaba bastante animada y por la tarde seguía manteniendo las ganas de estar entretenida con algo. Es cierto que algunas personas reportan un pequeño efecto sedante con la venlafaxina, cuando está diseñada para que haga todo lo contrario. Mi caso fue el esperado: estimulación.

Es posible que al dejar la risperidona, mi tiroides volviera a la normalidad y la sensibilidad a la insulina hubiese aumentado, proporcionando un mejor aprovechamiento de la energía. Cuidar este órgano es fundamental si queremos salir de una depresión.

Mi apetito se vio atenuado, logré quitarme 5 kilos de encima y reducí la cantidad de snacks que tomaba entre semana. Esto contrarrestó en cierta medida la pequeña hinchazón de tobillos que nació en mis pies. Pasaba bastante tiempo de pie en la tienda y luego en casa, apenas me movía.

Por curiosidad, os quería confesar un efecto de la venlafaxina. Este medicamento tiene una estructura química muy similar a las anfetaminas convencionales, por lo que quita el hambre. En dosis de 300 mg, que es la que tomaba yo, se nota mucho. Así que, aprovechad si queréis adelgazar y si os está estimulando.

Por su efecto vasoconstrictor la venlafaxina me dio algunos problemas, como digo. Hinchazón de tobillos con algo de equimosis (manchas de sangre superficiales) y dolores de cabeza anormalmente dolorosos. Había momentos en los que notaba el dolor, muy suave y de repente se intensificaban dejándome totalmente incapacitada. Un día, tuve que ausentarme del trabajo, a causa del dolor. Por suerte, nunca afectó a mi menstruación. Antes de mudarme a casa de mi tío Miguel y exceptuando los periodos vacacionales, solía ser bastante irregular y cuando me venía era un infierno. Durante todo mi tratamiento con venlafaxina apenas tuve periodos dolorosos o muy irregulares, dentro de lo normal para mi edad y con una alimentación

algo desequilibrada presumía de funcionar bien en este sentido.

En resumen, fueron unos meses para olvidar. Cuando conseguí estabilizarme y adaptarme a estos efectos adversos indeseables, cada vez más débiles, comencé a reorganizar un poquito mi vida.

Con el dinero que fui ahorrando del empleo en la tienda, me compré algunas cositas. Para satisfacer mi ego, que siempre le he tenido desnutrido.

Algo de ropa nueva, maquillaje, un teléfono y me apunté a la autoescuela.

Las salidas con Belén extralaborales y el buen rollo que tenía con Marta me hicieron sentirme muy cómoda en la tienda. Me picaba el gusanillo algunas tardes por retomar mis estudios, aunque todavía no lo veía claro y francamente, aún no estaba plena. Era consciente de que químicamente, estaba siendo manipulada por un medicamento.

La venlafaxina abrió mi curiosidad. El tiempo libre que tenía por la tarde, sabiendo que estaba sola en casa, ya que a mi tío le veía una vez en semana con suerte, lo invertía en leer libros sobre farmacología y antidepresivos. Incluso algunos documentales de personas que los habían tomado.

Fueron horas altamente productivas. Saqué muchísima información sobre ello y pude conocer mejor el mecanismo de acción del medicamento y como la venlafaxina estaba trabajando conmigo.

Naturalmente, la curiosidad progresivamente fue generando desconfianza por el tratamiento y empecé a cuestionarme las indicaciones del médico.

La verdad, que ahora como profesional sanitaria, no recomiendo que nadie se atreva a hacer lo que hice yo si no está muy segura de ello. Yo en ese momento estaba harta de sentirme vacía y sin espíritu. Aunque la venlafaxina provocó un cambio positivo, no terminaba de ser yo misma y la alegría que yo experimentaba en mi época de instituto quedó en simples recuerdos.

Los libros y artículos que leí me abrieron la mente y sabía que mientras siguiera tomando la medicación, nunca podría ser la Laura de siempre.

Recuperación

Quería aprovechar este último capítulo para contaros como fue mi recuperación y el proceso de interrupción medicamentoso. Como conseguí liberarme por fin de la medicación, organizar mi vida, amueblar mi cabeza y mejorar la relación con mi familia y entorno social.

Como os he comentado, el trabajo en la tienda de ropa supuso un gran cambio para mí. Pude despejarme, aprender nuevas habilidades, ahorrar mi propio dinero y sentirme totalmente independiente.

El último paso era abandonar la casa de mi tío Miguel, al que a día de hoy, a pesar de no mantener un contacto cercano, debo reconocerle que se portó bastante bien conmigo, dentro de lo que cabe. Agradezco sinceramente su hospitalidad y la oportunidad que me dio de cambiar. Estoy segura de que si me hubiera quedado con mis padres, seguiría hundida anímicamente.

La lectura de libros sobre farmacología y el visionado de vídeos sobre testimonios de personas que habían pasado por lo que yo, me abrió la mente. Asimismo, un gran poder para cambiar mi situación.

Seguí trabajando en la tienda hasta Navidad. Cuando finalizó este evento, Marta me dijo que no era necesario seguir ayudándola. Había digitalizado mucho el proceso de etiquetado y reposición, con lo que se ahorraba bastante tiempo. También se afilió con una empresa externa de marketing que la ayudaron a lanzar su negocio en internet. Por tanto, tuvo que prescindir de mis servicios. Yo me lo tomé bastante bien, es más, me ofreció seguir trabajando con ella desde casa, echándole una mano con la tienda online. Yo en ese momento sabía que lo que más necesitaba, para mi salud y mi cambio, era tener contacto directo con otras personas y dejar de estar sola. Así que rechacé su oferta.

No tardé mucho en conseguir otro empleo. Cerca de la tienda de Marta había una joyería muy pequeñita, modesta, pero estaba ubicada en una zona de paso muy frecuentada. El dueño tenía un cartel colocado en el escaparate de ``Se busca dependiente´´.

Le propuse mis servicios como dependienta y le comenté mi experiencia anterior en una tienda cercana de ropa. El hombre parecía muy desesperado y ni se lo pensó siquiera. Sus palabras fueron:

-Mañana empiezas.

Mis labores eran similares a las que había experimentado meses atrás. Mantener limpias las vitrinas, colocar el género nuevo y atender a los clientes. El dueño de la tienda se llamaba Ramón, un hombre muy conservador. Debía ausentarse varias veces al día, pues según me contó, tenía otra joyería exactamente igual a unos 20 minutos en coche. Por eso buscaba alguien que pudiese cubrirle . Era un hombre muy entregado a su negocio, con mucha energía y dedicación. Le gustaba tenerlo todo muy bien ordenado y limpio. Recuerdo que siempre me decía que la imagen lo es todo en una joyería, los clientes tenían que verlo todo resplandeciente.

El tipo de clientes que solía recibir era de clase media-alta, más aburguesados, por lo que cada vez que vendía algo, se ponía super contento.

Trabajaba pocas horas, normalmente 4. Casi siempre por la tarde, es cuando Ramón tenía más clientela.

Gracias al dinero que fui ahorrando terminé de pagar las clases prácticas del coche. Con carné de conducir mi libertad de movimiento era mucho más amplia. Tenía la fortuna de apalancarme de las posesiones de mi tío. Gracias a su gentileza, tuve la oportunidad de usar uno de sus coches. Era un utilitario muy cómodo, de bajo consumo que me permitía moverme por la ciudad sin problemas.

Con dinero, coche y tiempo libre en la mañana me planteé volver a la universidad y retomar mis estudios. Ahora bien, la carrera que decidí estudiar finalmente fue Farmacia. No tardé mucho en decidirme, el mismo verano de ese año lo dejé todo preparado para en Septiembre comenzar la carrera.

La universidad era inaccesible para ir a pie, en cambio, yendo en coche, en cuestión de minutos podría estar en la misma puerta.

Ya tenía encaminado mi futuro, sólo me quedaba dejar la medicación para alcanzar la plenitud. Sin consentimiento del médico, llegado verano, disminuí la dosis por mi cuenta de Venlafaxina a 100 mg. Con esta dosis deja de funcionar igual sobre el cerebro, quedando exclusivamente activa para la recaptación de serotonina prácticamente. No lo hice de forma brusca, ya que me mantuve casi 10 días tomando 200 mg. Apenas noté efectos secundarios indeseables, salvo algún dolor de cabeza pasajero, que siempre los tuve con venlafaxina y alguna molestia intestinal.

Poco a poco fui cambiando mi alimentación con la ayuda de un nutricionista. Le contraté durante unos meses para que me ayudara a planificar mejor mis comidas y a preparar menús saludables y nutritivos sin necesidad de pasarme metida en la cocina mucho

tiempo. Nunca me ha entusiasmado.

Aproveché para realizarme un análisis completo de tiroides, de sangre y de hormonas. Me fui al privado porque no quería seguir teniendo relación con el médico de antes. Salió genial todo, por lo que mi sistema endocrino parecía regulado.

A los 12 días aproximadamente de tomar 100 mg de venlafaxina, la interrumpí completamente. Me informé antes sobre algunas consecuencias de suspender el tratamiento con antidepresivos, especialmente cuando llevas 3 años tomandolos como era mi caso.

Sentí algún bajón ocasional las primeras semanas, bajadas de tensión y cansancio pero sabía que iba a ser algo pasajero. Estaba desintoxicándome del medicamento. Por cierto, procuré hacerlo en la transición vacacional, no quería meterme de lleno en la universidad y tener que arrastrar estos síntomas provocados por la descontinuación del medicamento. Ramón me dio un mes de vacaciones en la joyería y fue en ese momento cuando inicié el cambio.

Para evitar la sensación de fracaso, anhedonia e insatisfacción tan característica de mí tiempo atrás, me aficioné a la masturbación. No es una forma muy recomendada de buscar placer pero este sistema de autocomplacencia me vino estupendamente. En vez de recurrir a atracones de dulces o psicofármacos, me masturbaba unas 4 veces en semana. Las mujeres somos multiorgásmicas, somos capaces de sentir un orgasmo varias veces consecutivas sin respetar un período refractario. No dependemos de nadie ni de nada. Si necesitaba una dosis de serotonina, solamente tenía que masturbarme. Casi siempre lo hacía antes de acostarme, de ese modo dormía relajada y aliviaba las tensiones del día.

La masturbación facilita la liberación de diversas endorfinas y neurotransmisores como la oxitocina, que apaciguan nuestro malestar interior. Mientras no se abuse de ello es una práctica saludable y mal concebida por muchos profesionales. Sigo viendo personas que lo tachan de impuro, sucio, degradante o perjudicial para el ser humano. Tiene múltiples beneficios y especialmente en la mujer. Los hombres, debido al contenido de micronutrientes que tiene el semen, deben moderarse mucho más, ya que en cada eyaculación pierden casi el 15% del selenio que necesita su organismo. El semen es rico en zinc, fructosa, selenio y aminoácidos. Su composición le permite a los espermatozoides llegar hasta el cérvix, sobrevivir durante varios días esperando fecundar un óvulo. Sin combustible sería complicado conseguirlo.

En Octubre, comencé formalmente mi carrera de Farmacia en la

universidad. Mis padres estaban enterados de mi reincorporación, aunque no fuera en la facultad de derecho como ellos querían. Al encontrarme más animada y motivada, les llamaba con más frecuencia, pues al mudarme estuve varios meses sin tener casi contacto con ellos.

Si deseamos curarnos de una depresión, adquiere una gran importancia mejorar la relación con nuestros padres, y más, si siguen vivos, con fortuna. Para muchas personas son el apoyo más sólido y consistente que tienen, para otras una piedra que los hunde hacia el fondo del mar.

Yo sabía que estando cerca de ellos, en ese momento, no iba a nutrirme de buenas vibraciones, por lo que la distancia fue una vitamina excelente para remediar los conflictos que teníamos, de este modo, conservo una relación más saludable. Hasta ahora lo sigo haciendo.

Tuve oportunidad de construir relaciones amistosas y sentimentales en la universidad, pero me abstuve durante un tiempo de hacerlo. El desapego y la resiliencia, son mis principales armas de defensa. Hay que alimentarlas cada semana. No es que quiera evitar relacionarme con personas si no aprender que no poseo nada y que nada me posee a mí. Todo funciona mejor en base al amor y el altruismo natural.

Al salir de una depresión larga como la mía, debemos tener cuidado de encariñarnos mucho con otras personas hasta que reeduquemos nuestro carácter y forma de ver las cosas. Una ruptura en este sentido podría desencadenar una recaída inesperada nuevamente hacia la depresión, más difícil de levantar que la primera. Imaginaros si antes te sentías perdida, insegura, inútil y sin aspiraciones como sería vivirlo por una segunda vez, reafirmas que la causa de los problemas eres tú. No lo permitas.

Para salir del bache me apoyé en libros de autoayuda, los consejos de mi psicóloga, el entretenimiento constante y el conocimiento. La situación financiera puede ser también contraproducente y conviene prestarle atención. La falta de dinero suele afectar a casi todo en la vida, tanto salud como bienestar. Es un aliciente más de seguridad. Muchas personas no salen de su depresión por problemas económicos. El dinero no lo es todo en la vida pero sí que afecta todo aquello que sí lo es. Los psicólogos son caros, la medicación también y ya ni hablar de la alimentación. Por eso hay que buscar apoyos.

Mi segunda etapa universitaria fue realmente fructífera. Mi vida era ir a clases por la mañana, trabajar por la tarde y los fines de

semana estudiar. En los días festivos y vacaciones aprovechaba para ir a ver a mis padres y satisfacer mis necesidades como mujer. A veces sola y otras en compañía.

Logré mejorar e intensificar mis secreciones de serotonina endógenas con algunos juguetes eróticos, dosis suprafisiológicas de vitamina B6 y magnesio y sesiones de masaje relajante una vez por semana. Respecto a mi motivación, la carrera de Farmacia es un gran reto que me ayudó a superarme a mí misma y a desear el conocimiento por encima de cualquier cosa. Además, el hecho de trabajar y ganar tu propio dinero siempre es una buena manera de mantenerte realizado y útil, si disfrutas con lo que haces por supuesto.

En el cuarto año de mi licenciatura, pude independizarme y abandoné la casa de mi tío Miguel gracias a los ahorros generados del trabajo en la joyería, en la que estuve hasta terminar la carrera. Ramón estaba muy contento conmigo y dos veces al año me recompensaba con un 10% de los beneficios generados, lo que suponía una entrada de dinero extra muy satisfactoria para emprender o tomar riesgos.

Actualmente sigo viviendo en la misma ciudad, cerca de donde vive mi tío, al que veo 3 o 4 veces al año. Al finalizar mis estudios y las prácticas de empresa, me coloqué en una farmacia que queda a 20 minutos de mi casa. Soy la responsable de la misma y tengo a cargo a 4 auxiliares de farmacia, con las que estoy muy contenta de trabajar. El sueldo que percibo es bueno y aunque tengo poco tiempo libre entre semana, no necesito más, de momento. Cuando quiero hacer algo distinto aprovecho el fin de semana o los periodos vacacionales.

Quería terminar diciéndote que el proceso de salir de una depresión no es fácil. En algunos casos, ni siquiera con psicólogos y médicos detrás. Yo lo he resumido mucho, porque aún me amarga saber los malos años que pasé. Especialmente cuando mi amiga Judith falleció.

Es más, podría afirmar que no estoy recuperada al 100%. Creo que nunca te recuperas al 100%, los recuerdos permanecerán, principalmente si son trágicos. Quedan grabados en tu amígdala de por vida.

Tal vez tú no tengas la suerte de disfrutar de una buena situación económica, o tener un tío como el mío que facilitó mi transición hacia mi nueva vida o de encontrar un trabajo como el de la joyería. A día de hoy me resultaba más satisfactorio que el que tengo en la farmacia. Mi empleo actual, viene al final por la propia inercia de meterte en algo relacionado con lo que he estado estudiando. Yo hice la carrera

para aprender no porque quisiera ser farmacéutica. En la joyería estaba estupendamente y cubría todas mis necesidades económicas.

Asimismo, desde la farmacia puedo ejercer una labor más altruista y solidaria. No te llegas a hacer una idea de la cantidad de chicas jóvenes que vienen a pedirme antidepresivos sin receta porque se encuentran fatal. Baja autoestima, sobrepeso, estatus social, rupturas sentimentales, desequilibrios nutricionales… Todo esto alimentando sus problemas, los cuáles no se curarán con antidepresivos o ansiolíticos.

Estos medicamentos se han diseñado para cronificar tu enfermedad, no curarla. Hay muchos casos de éxito, no lo niego, pero cuando te metes aquí puede ser que te quedes para siempre. Los médicos siempre te dirán que los efectos secundarios de dejarlo son peores y que podrías dañar tu salud. Sólo es miedo infundido. Sigo viendo médicos que los recetan como si fuese un paracetamol. Las personas llegan a mi farmacia con la receta y cuando las veo, sin haberlas sometido a análisis, sé que no lo necesitan, que van a joderse la vida o engancharse para siempre a ellas.

A veces me siento culpable por trabajar en un establecimiento el cual, como símbolo, en vez de una cruz y la copa de Higea, debería dejar únicamente la serpiente. Según los farmacéuticos, la serpiente representa la cura y el veneno, pero que yo sepa, la picadura de una serpiente siempre te matará.

Paracelso mencionaba en muchos de sus tratados, que la dosis era el factor clave en la recuperación o daño de una persona. Si la dosis es bien aplicada, entendiendo el conflicto al que se enfrenta el individuo y sabiendo bien que mal le aqueja, la persona puede curarse. Sin embargo, esta misma dosis sanadora, en otra persona podría ser mortal o ineficaz.

En el caso de los psicofármacos, nunca hay dosis correcta. Todas harán daño en mayor o menor medida modificando la concentración de nuestras hormonas y neurotransmisores en el cerebro. ¿Crees que la solución pasa por convertirte en otra persona?

El problema y tu conflicto emocional estará ahí siempre, el antidepresivo no lo quita, solo lo aparta de tu habitación, lo deja arrinconado para que no lo veas. Cambia la forma en cómo ves la realidad. Únicamente eso. En cuanto pase su efecto, volverás a enfrentarte a ello. Tendrás que superarlo.

Siempre aconsejo acudir antes a un psicólogo. Sé que son caros y no todo el mundo puede permitírselo pero seguirá siendo así siempre. La psicología es una rama sanitaria que lamentablemente, la seguridad

social no cubre y no lo hará porque no interesa cubrirla. Perderían cientos de millones de euros y dólares en ventas de medicamentos, ya que en el 70% de los casos, las depresiones podrían aliviarse con 3 o 4 consultas al psicólogo.

Un psicólogo te entiende, empatizará contigo y te ayudará a lidiar con tus bajones y subidas. Las dos cosas. Te ayudará a ser resiliente, más desapegada, más comprensiva y más tolerante como persona. El médico y el psiquiatra, los de hoy en día, sé que no todos, solo apuntan tus síntomas en su computadora para luego ponerte una etiqueta y clasificarte. Así les es más fácil indicar un medicamento.

Pide segundas opiniones siempre y no vayas a tu farmacia de barrio a pedir antidepresivos para sentirte mejor o ansiolíticos para dormir en las noches difíciles sin antes recibir una valoración profesional pertinente. De calidad, claro .

Si sufres de ansiedad o trastorno de insatisfacción generalizada, cada vez más común en la población actual, te aconsejo que vayas a un gimnasio y te revientes a hacer ejercicio. Sobre todo, ejercicios con cargas. Levanta pesas. Si eres mujer, no temas. La hipertrofia de tejidos musculares no es significativa si la carga es pequeña. Cuando llegues cansada a casa por un buen entrenamiento la ansiedad se marchará también. A día de hoy, sigo intentando mejorar mi relación psicológica con el deporte, ya que no me gusta nada hacerlo, pero es muy beneficioso para mí. Procuro, al menos, visitar el gimnasio 2 veces en semana.

Yo en parte, me siento bien cuando llego a casa, sabiendo que me he opuesto a la venta de psicofármacos sin receta. Cada día me toca hacerlo unas 5 o 6 veces. Algunas personas se las ingenian para traer recetas falsificadas o familiares que los toman y me piden alguna caja adicional. Siempre sospecho y solamente doy lo justo y necesario.

En el mundo pasan muchas cosas malas, pero también buenas. Debemos quedarnos con las buenas. Encontrarás cientos de motivos para estar triste y deprimida, te lo aseguro, cientos y miles. Nuestro cerebro y organismo están diseñados para combatir la adversidad y el sufrimiento, tendemos a la inactividad y la melancolía. Disfrutar de estados de alto rendimiento, un estado emocional positivo, que te empodere y te lleve a conseguir grandes cosas requiere educación y conexión con personas maravillosas, extraordinarias y todo lo que entre en tu mente debe ser igual. No te dejes influenciar por los pesimistas, por los premonitores del mal ni por pseudoexpertos que no conocen nada sobre ti y pretenden aconsejarte.

Muchas veces, la propia familia es el mal que engendra tu

depresión y tu desánimo. Tienes que salir de ahí. Nutrirte de buenas vibraciones. Si no puedes sola o sólo, pide ayuda. Lee libros. Escucha audios. Estudia. Investiga. No te vuelques con las drogas recreativas. Ni la cocaína, ni la ketamina, ni el cannabis, ni el tabaco, ni la mescalina… Nada te hará mejor que la búsqueda de conocimiento y las ganas de crecer.

Deseo con fuerza que te recuperes pronto y si has caído en este libro porque estás pasando por un mal momento y pensabas que leyendo esto podrías sacar algo en claro, te dejo estas palabras:

Quiero creer, no quiero dudar. Quiero ver, no imaginar. Quiero ganar, no perder. Quiero dar, no quitar. Quiero ayudar, no pedir. Guiaré todos mis actos por el deseo, no por la necesidad. Mi motivación y mi bienestar se alimentan de inspiración. Evitaré la desesperación como motor de vida.